

1 - הלאם רים הוא דרך המלך, הדרך הישירה להארה - לאמה זופה רינפוצ'ה

על כל אחד מאיתנו מוטלת אחריות מלאה לשחרר כל יצור חש מסבל ומהסיבות לסבל ולהביא אותם להארה, בעצמנו. כדי להגשים זאת עלינו קודם כל להגיע להארה בעצמנו; להשיג את התודעה הכול-יודעת שרואה את כל היצורים ישירות. או אז נוכל לקרוא את התודעה של כל יצור ויצור, לראות מה מאפיין אותם, את רמת התודעה שלהם, והקארמה שלהם, ולהכיר את כל השיטות שמתאימות לתודעה של אותו יצור חש, שיובילו אותו מאושר לאושר, ועד להארה מלאה.

כדי שאנו נשיג הארה בעצמנו, עלינו לממש את הדרך, מה שלא קורה בלי הסיבות והתנאים לכך. פירושו של דבר שעלינו לממש את השלבים של הדרך להארה, ללכת בעקבות השלבים של הדרך המדורגת להארה, הלאם רים. זאת הדרך היחידה להשלים את הדרך. וכדי להשיג תובנות, יש לתרגל את השלבים של הדרך בסדר הנכון. אם נמדוט רק על החלקים שאנו אוהבים ולא נתרגל את החלקים שאיננו אוהבים, כגון הסבל של שלושת העולמות הנחותים, ארעיות ומוות, והטבע הסובל של החיים בסמסרה - אם לא נחשוב או נמדוט על מה שמרגיש לנו לא נעים, לא נתרגל את הלימודים הללו, ואם נתמקד רק בחלקים שנראים לנו, לא נוכל באמת להשיג שום תובנות.

למשל, אם לא נמדוט על כך שטבעה של הסמסרה הוא רק סבל, אם לא נרגיש כאילו אנחנו לכודים בתוך אש בוערת, או במיכל של ביוב, או שאנו יושבים ערומים בתוך שיח קוצני, לא נוכל לפתח את הרצון העז להשתחרר מסמסרה או לפתח תפנית. בלי זה, לא נוכל לפתח חמלה ליצורים חשים אחרים, או בודהיציטה, ולכן לא נוכל להיכנס לדרך המהיינה. במילים אחרות, אנו חייבים לממש את התובנות של הדרך המדורגת להארה.

נקודות עיקריות

- כדי לשחרר את כל היצורים מסבל עלינו קודם להשיג הארה בעצמנו
- יש לתרגל כל נושא מהלאם רים, ובסדר הנכון
- זאת הדרך היחידה להשיג תובנות ולהשלים את דרך המהיינה

הקדמה

2 בלאם רים אנו עוסקים במציאות, והמציאות מדברת אלינו - לאמה ישה

הלאם רים חושף את הבורות, התשוקות, השנאה, והאגו שלנו, וממחיש לנו כיצד מחשבות שליליות אלו גורמות לסיבוכים ולאומללות. כל מדיטציית לאם רים היא אנטידוט לתעתוע מסוים ועוזרת לנו לסלק אותם.

אני אומר לכם, בודהיזם הוא משהו מדעי ושימושי, והלאם רים הוא כמו תפוח, מוכן לאכילה – אנו יכולים להזין את עצמנו פשוט ע"י שנצרוך אותו. אם כל בוקר נעשה מדיטציה קצרה עם הבנה טובה ומוטיבציה חזקה של רצון לעזור לאחרים, אני באמת מאמין שכל היום יתנהל בצורה מאוד חלקה. זה כל כך פשוט. באופן רגיל, כמה אנרגיה אנו מוציאים בניסיון להיות מאושרים? למשל, אם נשקיע חודשים על גבי חודשים, שנים על גבי שנים, בבית ספר, ונלמד כל מיני דברים, אבל לא נשקיע אנרגיה במשהו שבאמת יעשה אותנו מאושרים, זה כל כך אוילי. אבל, אנו יכולים לשנות את אופן המחשבה שלנו ואת כל החיים, וזה היופי של הבודהה-דהרמה, שמראה לנו כיצד לשנות את החיים משליליים לחיוביים.

אל תאמינו במשהו שמעבר לנורמלי, שם למעלה. אם נפעל בצורה מסוימת, נמדוט על דברים מסוימים, נגרום לחוכמה שלנו להופיע. כל מדיטציית לאם רים היא כמו מתג – כאשר יש לנו בעיה מסוימת, אנו מדליקים את המתג הרלוונטי ויש אור. אם יש בעיה אחרת, נדליק מתג אחר. אנו לוחצים על הכפתור הנכון, האור של הדהרמה בא, ומצב האסון שלנו נעלם. זה מאוד מדעי, לכן אנו יכולים לעשות זאת.

נקודות עיקריות

- הלאם רים מראה לנו את התעתועים שלנו וכולל מדיטציות לסלק אותם
- בודהיזם הוא דרך מדעית וריאלית לשנות את אופן החשיבה שלנו
- כל מדיטציית לאם רים מתוכננת לייצר חוכמה ולסלק סבל

הקדמה

3 הקדשת חיינו להשגת תובנות של הלאם רים היא הדבר החשוב ביותר שאנו יכולים לעשות - לאמה זופה רינפוצ'ה

מעבר על הנקודות העיקריות במתווה של הלאם רים נותן לנו מבט נפלא, ממעוף הציפור, של כל הלימוד של הבודהה. ממנו נוכל לראות את כל מכלול הנושאים שבהם עוסקים בבודהיזם, ולהבין את הדרך שכל הבודהות עברו כדי להגיע להארה. כמו כן, כאשר אנו מתבוננים בחלוקה של נושאי הלימוד כפי שהם מופיעים במתווה של הלאם רים, אפשר לראות שכל מה שהבודהה לימד כלול שם; כל מה שאנו צריכים כדי להשיג הארה בעצמנו. זה מעלה בנו אמונה חזקה בלימוד. כאשר יש לנו אמונה בלימוד של הבודהה, הקשבה ללימוד מביאה הרבה יותר תועלת.

המודטים הגדולים, היוגים בעלי התובנות הגבוהות, כולם הלכו בעקבות המתווה בתרגולם. זאת הייתה המיומנות שעזרה להם להשיג הארה מהר. וזה האוצר הגדול שהם הורישו לתלמידיהם, אנשים כמונו. באופן זה, הם הקלו עלינו להשיג תובנות מהר, עם פחות מכשולים. כאשר אנו פוגשים לראשונה את לימוד הלאם רים, הלימוד עצמו וגם המתווה שלו לא ממש ברורים לנו. אבל ככול שנמשיך לתרגל מדיטציה אנליטית על הנושאים השונים ונשיג ניסיון בתרגולם, אפילו רק להיזכר במתווה ייתן לנו הרגשה פנטסטית. כל הדרך, כל מה שהבודהה לימד, יתייצבו בפנינו, בלי שנצטרך לעבור על מספר עצום של מילים. רק ההיזכרות במתווה תהיה חוויה חזקה ועוצמתית.

ברגע זה, אפילו אם נקרא את כל המילים והפרטים, זה לוקח הרבה זמן ואיננו מרגישים הרבה, אבל עלינו להיות סבלניים. אם נתמיד, במשך הזמן הכול יבוא אלינו.

נקודות עיקריות

- המתווה של הלאם רים נותן מבט-על על כל הלימוד של הבודהה
- כל המודטים הגדולים בעבר השתמשו במתווה זה להשיג תובנות במהירות
- עלינו להיות סבלניים: עם התמדה אנו בוודאי נתקדם

הקדמה